

RESILIENCIA

Capacidad del ser humano

para soportar y superar situaciones adversas, en ocasiones siendo fortalecido por ellas



Este contenido ha sido producido con el patrocinio de Colfondos S.A.

I NDICE



1. Resiliencia:
una nueva forma de ver
los problemas
2. ¿Es una persona resiliente?
3. Tips para controlar el estrés
4. Resiliencia en el ambiente laboral:
una herramienta para el progreso
5. ¿Cómo fomentar la resiliencia
en su empresa?

RESILIENCIA



1

RESILIENCIA:
UNA NUEVA FORMA DE VER
LOS PROBLEMAS



¿Se ha preguntado por qué algunas personas son buenas para enfrentar los altibajos de la vida y del trabajo, mientras que otras tienen dificultades para hacerlo? Existen casos como el de Nick Vujicic, un australiano que pese a que nació sin sus extremidades se graduó de Contabilidad y actualmente es orador motivacional y presidente de la fundación Life Without Limbs; o el de Nelson Mandela, ganador del Premio Nobel de Paz, quien pasó 27 años en prisión antes de convertirse en presidente de Sudáfrica. Estos son ejemplos de personas que parecen de acero, ya que no se dejan afectar por las dificultades sino que, por el contrario, pueden superarlas y salen convertidas en mejores personas. Entonces, ¿por qué a algunos nos cuesta tanto superar los problemas?



Las largas jornadas de trabajo, los plazos de entrega exigentes y la falta de tiempo son algunos factores que pueden generarle conflictos y estrés laboral. Si bien no puede tener control sobre estas situaciones, sí puede aprender a adaptarse y superarlas con mayor facilidad. Y, la clave para lograrlo es la RESILIENCIA, es decir, la capacidad para soportar y superar situaciones adversas de una forma productiva.

Esta característica es una combinación de cualidades que cada persona desarrolla a través de su educación, su relación con los demás y sus experiencias de vida. Es un conjunto de herramientas que ayudan a adaptarse a los cambios, hacer frente al estrés, los obstáculos y aprender de las adversidades para convertirse en mejores personas. Esta capacidad, que no solo sale a la luz en situaciones extremas, ayuda a lidiar con toda clase de desafíos y es un factor importante en la salud mental y en el éxito profesional.

2

¿ES UNA PERSONA RESILIENTE?

1

¿Es consciente de sus fortalezas y limitaciones y se traza metas de manera objetiva, teniendo en cuenta cómo sus potencialidades le pueden ayudar a conseguir sus objetivos?

2

¿Confía en sus capacidades pero reconoce la importancia del trabajo en equipo y sabe cuándo es necesario pedir ayuda?

3

¿Ve las dificultades como oportunidades de crecimiento y no como obstáculos?

4

¿Es flexible ante los cambios, es decir, que aunque sabe con claridad lo que quiere lograr, es capaz de modificar sus planes cuando es necesario?

5

¿No intenta controlar las situaciones y tiene la capacidad de lidiar con la incertidumbre?

6

¿Vive en el presente? ¿No carga con la culpa de los errores del pasado ni se preocupa por el futuro?



7

¿Sabe cultivar sus amistades y se rodea de gente positiva que pueda apoyarlo en los momentos difíciles?

8

¿Es creativo al momento de resolver problemas?
¿Sabe hacerles frente con los recursos que tiene a la mano?

9

¿Está siempre motivado y es capaz de encontrar nuevas formas de obtener satisfacción en su vida?

10

¿Es una persona positiva y tiene un alto sentido del humor?

11

¿Tiene un balance entre su vida laboral y su vida personal?

12

¿Tiende a hacer cosas por los demás: para usted es importante que las otras personas se sientan bien con quienes les rodean?



Si respondió afirmativamente a estas preguntas, tiene la fortuna de ser una persona resiliente. Sin embargo, no todos poseen tales características, y a muchos les cuesta trabajo lograr este nivel de estabilidad emocional para manejar diferentes situaciones. Pero, la buena noticia, es que esta es una capacidad que se puede desarrollar, ya que se trata de aprender a comportarse, pensar y actuar de manera diferente. Algunas de las claves para lograrlo son:

Autocontrol: reflexione, aprenda a conocerse.

Controle sus emociones, sienta el cambio (genere un cambio desde adentro).

Equilibrio afectivo: sea agradecido, comparta desinteresadamente con los demás.

Las personas que quiere son un apoyo también. No descargue en ellas sus frustraciones.

Autoestima: confíe en usted. Manténgase positivo. Usted siempre puede. La vida lo está poniendo a prueba.

Avance: mejore constantemente, no deje que lo atrapen los problemas, resuelva. Descubra en qué es bueno y deje atrás los problemas, evolucione.

Ríase: ríase de usted mismo, ríase de la vida, ríase de sus errores y aprenda de ellos.

Sea optimista y aprenda a ríase hasta de los malos ratos.

Todo es una enseñanza.

Repita: haga de la resiliencia su estilo de vida. Una y otra vez hasta hacerlo parte de su rutina.



3

TIPS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

De acuerdo con George Kohlrieser, profesor de IMD Business School, algunas de las mejores estrategias para liberar el estrés en el trabajo y lograr pensar con cabeza fría, son:



Comunicar lo que se siente y lo que se piensa.



Diseñar objetivos claros y específicos y remitirse a ellos en el momento de crisis. Esto dará luces para encontrar soluciones.



Realizar ejercicios físicos de relajación. Respirar profundamente y concentrarse en este proceso, ayudan a desconectar la mente de los problemas.

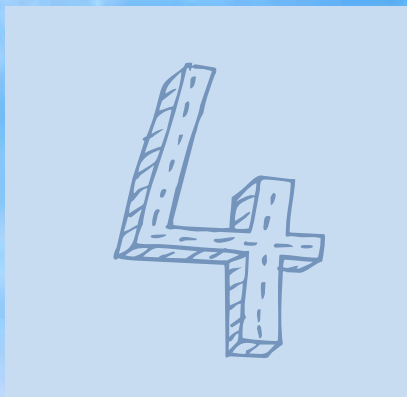


Dormir y comer bien. Esto ayuda a evitar los picos de estrés.



Reír.





RESILIENCIA EN EL AMBIENTE LABORAL: UNA HERRAMIENTA PARA EL PROGRESO

Además de las ventajas que trae el ser resiliente a nivel personal, ya que permite vivir de buen humor, aprender de los problemas, crecer constantemente a nivel personal y controlar las emociones negativas, se convierte en una herramienta clave dentro del ambiente laboral. Esto se debe principalmente a que permite sortear los desafíos con la mayor naturalidad posible, abordar los problemas con cabeza fría y mantener los niveles de productividad a pesar de las dificultades que puedan presentarse en el trabajo.

Una empresa resiliente se caracteriza por ser capaz de afrontar cambios, tanto internos como externos, e incluso beneficiarse de ellos. Por ejemplo, Kodak, empresa que durante años fue líder en fotografía, pese a la llegada de la era digital no se reinventó para hacerle frente a los nuevos retos que les impuso el mercado, y en 2012 se declaró en bancarrota. Sin embargo, un año después la compañía encontró una solución a su problema: redefinió su estrategia de negocio y resurgió como una empresa centrada en la impresión digital.



Es importante tener en cuenta que los niveles de resiliencia pueden fluctuar a lo largo del tiempo dependiendo de lo que esté sucediendo en la vida de cada persona, y aunque no es posible controlar los eventos que causan estrés, un aumento en los niveles de resiliencia puede influir positivamente en la forma en la que se responde a estas circunstancias.

5

¿CÓMO FOMENTAR
LA RESILIENCIA EN SU EMPRESA?

La construcción de equipos resilientes se basa en la confianza mutua, la participación, el liderazgo efectivo y una comunicación abierta y honesta. A continuación conozca algunos consejos con los que puede ayudar a sus compañeros de trabajo a desarrollar esta capacidad.

- Fomente la cohesión del equipo a través de actividades sociales.
- Proporcione información a su equipo para que entienda de qué manera su trabajo ayuda a alcanzar los objetivos generales de la empresa.
- Promueva la importancia de un proyecto de vida. Ayude a su equipo a articular sus sueños y metas con las funciones que cumple dentro de la compañía.
- Sea solidario.
- Reconozca los logros de sus compañeros de trabajo.
- Favorezca el desarrollo de actividades recreativas y deportivas que giren en torno a los gustos y aficiones. Estas ayudarán a reforzar el autoestima y a descubrir nuevas habilidades.
- Fomente un equilibrio entre el trabajo y la vida, de manera que el equipo tenga tiempo para descansar, hacer ejercicio y alimentarse saludablemente.
- Delegue habilidades y deje que los miembros del equipo hagan su trabajo, utilizando su propia imaginación y creatividad.





Síguenos en:



/Colfondos.SA



@ColfondosOnline



Colfondos Canal Oficial



Colfondos S.A.



@Colfondosonline

Colfondos S.A. Pensiones y Cesantías. Sociedad administradora de fondos de pensiones y de cesantías.